

# 12月 大島福祉会館のお知らせ



KOTO City in TOKYO

スポーツと人間が熱いまち 江東区

2025(R7)年

〒136-0072

ホームページアドレス

運営：株式会社 明日葉

江東区大島4-5-1江東区総合区民センター3階

<https://www.ojima-fukushi.com>



TEL..(3637)2581

FAX.(3637)2881

| 日                                                                  | 月                                                                   | 火                                | 水                                                               | 木                                                                                                          | 金                                                                                     | 土                                 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ★<br>は先着順講座<br>●<br>は登録制講座<br>♥<br>事前申込み講座                         | 1<br>★ 輪踊り<br>(10:00～)<br>★ 脳トレ<br>(13:30～)<br>※お風呂休み               | 2                                | 3<br>● 民踊教室<br>(練習)<br>(10:00～)                                 | 4<br>● のびのびクラブ<br>健康体操<br>(10:00～)                                                                         | 5<br>● さわやかクラブ<br>歌唱指導<br>(10:00～)                                                    | 6<br>● お茶クラブ<br>(練習)<br>(10:00～)  |
| 7<br>● 卓球クラブ<br>(9:50～)<br>● 大島俳句会<br>(10:00～)<br>18時 閉館<br>※お風呂休み | 8<br>総合区民センター<br>設備点検のため<br>17時 閉館<br>※お風呂休み                        | 9<br>★フラダンス教室<br>(10:00～)        | 10<br>肌のスキンケア<br>★ひかり薬局<br>特別講座<br>(13:30～)                     | 11<br>★ さわやかクラブ<br>転倒予防体操<br>(10:00～)<br>● 民踊教室<br>(13:30～)                                                | 12<br>★シニアの椅子<br>ヨガストレッチ<br>(13:30～)                                                  | 13                                |
| 14<br>休館日                                                          | 15<br>★ めり絵<br>(13:30～)<br>※お風呂休み                                   | 16<br>● 民踊教室<br>(練習)<br>(13:30～) | 17<br>● いきいき<br>健康体操<br>(10:00～)<br>♥ 明治安田<br>【測定会】<br>(13:30～) | 18<br>● のびのびクラブ<br>太極拳<br>(10:00～)<br>★ e-スポーツ<br>・ボーリング(練習)<br>(13:30～)                                   | 19<br>【講師 演奏】<br>PETI ONSTAGE<br>三味線の音色を聞き<br>皆さん一緒に<br>歌いましょう!<br>★ 民謡教室<br>(13:30～) | 20<br>● お茶クラブ<br>(10:00～)<br>ゆず湯  |
| 21<br>● 卓球クラブ<br>(9:50～)<br>18時 閉館<br>※お風呂休み                       | 22<br>★ 健康増進<br>体力アップ体操<br>(10:00～)<br>★ビンゴ大会<br>(13:30～)<br>※お風呂休み | 23<br>● 民踊教室<br>(練習)<br>(13:30～) | 24<br>★ 輪投げ<br>大会<br>(13:30～)                                   | 25<br>★ e-スポーツ<br>・バドミントン(練習)<br>(13:30～)                                                                  | 26<br>● さわやかクラブ<br>介護予防体操<br>(10:00～)                                                 | 27<br>★ KOTO<br>活き粋体操<br>(10:00～) |
| 28<br>休館日                                                          | 29<br>休館日                                                           | 30<br>休館日                        | 31<br>休館日                                                       | 年末年始の<br>お休みについて<br>12月28日(日)～1月3日(土)<br>上記期間中は休館日となっております。<br>新年は1月4日(日)から開館です。<br>本年もご来館いただきありがとうございました! |                                                                                       |                                   |

## 《 ひかり薬局 特別講座 》

～ 知っているようで知らない肌の働き ～

《日 時》12月10(水) 13:30～

《場 所》和室(大) 《定 員》当日先着25名

《講 師》村上 薬剤師 (ひかり薬局)

スキンケア



## 《 明治安田 ～健康測定～ 》

《日 時》12月17日(水) 13:30～

《場 所》和室(大)

《講 師》明治安田生命保険相互会社

《募集期間》11月25日(火)～

《定 員》事前申込 40名 ※ 4班制 (各班10名)

1班13:30～ 2班14:00～ 3班14:45～ 4班15:15～

ヘモグロビン  
ベジチェック  
AGEsセンサー

★《先着順講座》自由参加可能な講座です。※定員になり次第〆切となります。

| 講座名称              | 日にち    | 時間          | 場所        | 人数  | 講師           |
|-------------------|--------|-------------|-----------|-----|--------------|
| 輪踊り               | 1日(月)  | 10:00~11:40 | 6F第2研修室   | 40名 |              |
| 脳トレ               | 1日(月)  | 13:30~15:00 | 和室大       | 30名 |              |
| フラダンス教室           | 9日(火)  | 10:00~11:30 | 和室大       | 20名 | 内田 宗子先生      |
| ひかり薬局 特別講座        | 10日(水) | 13:30~15:00 | 和室大       | 25名 | ひかり薬局 村上 薬剤師 |
| さわやかクラブ・転倒予防体操    | 11日(木) | 10:00~11:30 | 和室大       | 25名 | 上野 幸先生       |
| シニアの椅子ヨガストレッチ     | 12日(金) | 13:30~15:00 | 6Fサブプレホール | 30名 | 浦 智子先生       |
| ぬり絵               | 15日(月) | 13:30~15:00 | 和室大       | 25名 |              |
| e-スポーツ・ボーリング(練習)  | 18日(木) | 13:30~15:00 | 和室大       | 20名 |              |
| 民謡教室              | 19日(金) | 13:30~15:00 | 和室大       | 25名 | 石田 郁雄先生      |
| 健康増進体力アップ体操       | 22日(月) | 10:00~11:30 | 和室大       | 25名 | 樋口 美幸先生      |
| ビンゴ(大会)           | 22日(月) | 13:30~15:00 | 和室大       | 30名 |              |
| 輪投げ(大会)           | 24日(水) | 13:30~15:00 | 和室大       | 20名 |              |
| e-スポーツ・バドミントン(練習) | 25日(木) | 13:30~15:00 | 和室大       | 20名 |              |
| KOTO活き粋体操         | 27日(土) | 10:00~10:30 | 和室大       | 20名 |              |

●《登録制講座》年間を通して受講者が決定しています。

| 講座名称           | 日にち                                 | 時間                       | 場所        | 人数     | 講師       |
|----------------|-------------------------------------|--------------------------|-----------|--------|----------|
| 民謡教室           | 11(木)<br>練習日:3日(水)10:00~16:00・23(水) | 10:00~11:30/ 13:30~15:00 | 和室大       | 10名抽選済 | 長野 敦子先生  |
| さわやかクラブ・歌唱指導   | 5日(金)                               | 10:00~11:30              | 和室大       | 25名抽選済 | 岩淵 みわ先生  |
| お茶クラブ          | 練習:6日(土)/20日(土)                     | 10:00~11:30              | 和室小       | 8名抽選済  |          |
| 卓球クラブ          | 7日(日)・21日(日)                        | 9:50~11:40               | 5F大島第2児童館 | 24名抽選済 |          |
| 大島俳句会          | 7日(日)                               | 10:00~12:00              | 和室大       | 12名抽選済 | 今野 龍二先生  |
| のびのびクラブ・太極拳    | 18日(木)                              | 10:00~11:30              | 和室大       | 16名抽選済 | 藤崎 優先生   |
| のびのびクラブ・健康体操   | 4日(木)                               | 10:00~11:30              | 和室大       | 25名抽選済 | 森山 由起子先生 |
| いきいき健康体操       | 17日(水)                              | 10:00~11:30              | 和室大       | 25名抽選済 | 森山 由起子先生 |
| さわやかクラブ・介護予防体操 | 26日(金)                              | 10:00~11:30              | 6Fサブプレホール | 30名抽選済 | 森山 由起子先生 |

♥《事前申込み講座》参加するために事前申込みが必要な講座です。必ず本人が来館の上お申込みください。

| 講座名称       | 日にち    | 時間          | 場所  | 人数  | 講師           |
|------------|--------|-------------|-----|-----|--------------|
| 明治安田【健康測定】 | 17日(水) | 13:30~15:45 | 和室大 | 40名 | 明治安田生命保険相互会社 |

☆ 登録制講座は当日欠席があればキャンセル待ち(先着順)で講座に参加する事ができます。☆ 講座に参加される時は、開始5分前にはご来館ください。登録している講座を遅刻・欠席される場合は、必ず事前にご連絡ください。ご連絡がない場合は、キャンセル待ちの方を優先します。☆ 人数に募集中と書かれている登録制講座は引き続き参加者を募集しています。

講座

## 《新春演芸大会》

日頃の成果を披露くださるグループ  
・一般の方を募集中です！

《開催日時》令和8年1月19日(月) 13:00~

《場所》大島福祉会館 和室(大)

《募集期間》令和7年12月10日(水)迄



## 《年忘れ 大会・スポーツ》

### 《イベント》

- ◆ ビンゴ大会 12月22日(月)
- ◆ 輪投げ大会 12月24日(水)



### 《e-スポーツ》(練習)

- ◆ ボーリング 12月18日(木)
- ◆ バドミントン 12月25日(木)



### お風呂

火曜~土曜日



11:00 ~ 15:00 (金曜日は11:00 ~ 14:00)にご利用いただけます。

\* 日曜日・祝日・月曜日はお休みです。\* 石鹸・ボディソープやシャンプー・リンス、タオルはお持ちください。

## 大島俳句会

兼題 令和七年十一月二日  
主宰 今野 龍二 先生

火 中 業 火 消 して 元 町 深 眠 栗  
夜 業 火 消 して 元 町 深 眠 栗  
初 嵐 八 雲 が つ き わ け 小 鳥 来 光  
忘 れ ら ぬ 千 振 な き の 味 文 化 の 熊 親 子 日  
小 鳥 三 晩 寝 か せ し 幼 稚 園  
秋 燈 三 晩 寝 か せ し 幼 稚 園  
三 越 の 奥 上 朝 け 小 鳥 来 高 橋 歩 里  
初 霜 の 千 々 に 笹 尾 根 染 め て を り  
胸 借 り て 泣 い て み た い 夜 冬 隣 り  
千 枚 田 日 本 海 見 て 祈 る 稲  
秋 暮 れ の 風 に も つ れ て 尾 花 舞 う 田  
小 鳥 来 る 気 ま 相 手 の 英 会 話  
千 年 の 古 都 を 彩 る 紅 葉 山  
銀 杏 を 見 つ け て 今日 の 茶 碗 蒸 し  
燈 火 親 し 一 母 を 尋 ね て 三 千 里  
石 畳 土 に 還 れ を 落 葉 踏 む

\* 句会に参加する方を募っています  
兼題『市・寝酒・当季雑詠』  
次回句会 令和七年十二月七日